EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo ayudar a su niño a alimentarse durante el tratamiento contra el cáncer

Este recurso ofrece consejos sobre cómo ayudar a su niño a tolerar las comidas y hacer frente a las molestias relacionadas durante el tratamiento contra el cáncer.

Si su niño tiene un problema de alimentación diferente, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud.

Cómo el tratamiento puede afectar el apetito y la alimentación

Los efectos secundarios del tratamiento pueden cambiar los alimentos que el niño elige y su apetito (deseo de comer). Su niño puede tener problemas de alimentación durante el tratamiento. Generalmente, esto mejora cuando termina el tratamiento. Pregunte al médico de su niño de qué manera el tratamiento puede afectar su alimentación.

El nutricionista dietista clínico pediátrico puede ayudarle a planificar la dieta de su niño en el hospital y cuando esté en

casa. Lea *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) para obtener más información.

Efectos secundarios y síntomas del tratamiento contra el cáncer

Los efectos secundarios del tratamiento son diferentes para cada persona. Algunos tratamientos pueden causar lo siguiente:

• Pérdida de apetito • Dolor de boca o garganta • Cambios en el sabor de los alimentos • Sequedad de boca • Problemas dentales • Aumento o pérdida de peso	• Náuseas (sensación de que uno va a vomitar) y vómitos • Diarrea (heces sueltas o aguadas) • Estreñimiento (defecar con menos frecuencia de lo normal)

Cómo hacer frente a los síntomas que afectan la alimentación o el apetito durante el tratamiento

Bebés (menores de 12 meses)

La American Academy of Pediatrics recomienda los siguientes objetivos de alimentación para niños menores de 12 meses:

- Durante los primeros 6 meses, solo deben tomar leche materna. Pasado este periodo, puede continuar con la

lactancia hasta los 2 años, para complementar otros alimentos.

- En caso de que no pueda amamantar, puede alimentarlo con fórmula apropiada para su edad.
- Comience a incorporar alimentos sólidos cuando el niño sea capaz de sentarse y mantener la cabeza erguida sin ayuda. Esto sucede generalmente a los 6 meses aproximadamente. Intente que la alimentación sea variada y de diferentes texturas, como alimentos blandos y en puré. Por ejemplo, rodajas de aguacate o la mitad de una banana madura. Si tiene dudas sobre qué texturas podrían ser las adecuadas para alimentar a su bebé, consulte con un nutricionista dietista clínico pediátrico.

Estos objetivos de alimentación son los mismos para los bebés que están bajo tratamiento contra el cáncer. Los efectos secundarios del tratamiento pueden dificultarles la alimentación. Debido a su corta edad, es posible que no puedan expresar con claridad cuáles son sus síntomas. Esto hace difícil saber cuáles son los síntomas que más les afectan.

- Puede que su bebé no pueda terminar de tomar la cantidad habitual que toma en biberón. Aliméntelo con menos fórmula o dele leche materna con mayor

frecuencia.

- Si su bebé toma el pecho por menos tiempo, pruebe con la alimentación a demanda o en racimo, en vez de seguir un esquema estricto de alimentación. Si puede extraer leche, intente hacerlo y aliméntelo con la leche materna en un biberón.
- Si su bebé tiene problemas para alimentarse lo suficiente, puede darle más calorías en la fórmula o leche materna extraída. Un nutricionista dietista clínico pediátrico puede ayudarle con esto.
- Cuando comience con alimentos sólidos, evite agregar comidas o texturas nuevas durante los ciclos de quimioterapia. Es posible que le sea difícil diferenciar si su bebé tiene efectos secundarios de la quimioterapia o tiene problemas con la comida.
- Algunos primeros alimentos altos en nutrientes son:
  - Proteínas animales como la carne o el pollo.
  - Lentejas en puré.
  - Aguacate.
- Cuando comience con los sólidos, es importante incorporar frutas y vegetales en puré. Como por ejemplo bayas, batatas y bananas.
- Algunos alimentos pueden ser alérgenos. Incorpórelos

con precaución. Por ejemplo, huevos, yogur y salmón. Es muy importante evitar incorporar nuevos alimentos que puedan ser alérgenos durante los ciclos de quimioterapia o cuando comience con un medicamento nuevo. Hable con su proveedor de cuidados de la salud y con su dietista clínico pediátrico antes de incorporar posibles alergenos.

Si nota que su niño no logra alcanzar los requerimientos de consumo de fórmula, controle signos de deshidratación como los siguientes:

- No tiene lágrimas cuando llora.
- Moja pocos pañales.
- Está más irritado de lo normal.
- Tiene la boca o la lengua seca.

Si identifica alguno de estos síntomas, llame a su equipo de atención.

Niños (mayores de 1 año)

- **Deje que su niño coma cuando tenga hambre.** Hacer comidas más pequeñas y con más frecuencia podría ser mejor para ellos. Es posible que coma más de 3 veces al día. Por ejemplo, ofrézcale un refrigerio o una "comida pequeña" cada 2 o 3 horas. Incluso es útil que coma

algunos bocados o puñados de alimentos con alto contenido de proteínas y calorías cada 30 o 60 minutos. Lea la sección “Cómo incorporar calorías y proteínas a la dieta del niño” para saber más.

- **Limite la cantidad de líquido que el niño bebe a la hora de comer.** Los líquidos producen sensación de saciedad y pueden hacer que el niño se sienta demasiado lleno como para comer alimentos sólidos. Ofrézcale mucho líquido durante todo el día. Esto incluye opciones con alto contenido de calorías como malteadas, batidos, leche de origen animal o vegetal.
- **Haga que la hora de comer sea un momento divertido.** Intente cambiar la hora y el lugar de las comidas para ver qué funciona. Invite a un amigo a las comidas o los refrigerios de su niño. Planifique un pícnic, incluso si es en la casa. Ponga música o mire un programa de televisión que le guste a la hora de comer.
- **No obligue al niño a comer.** No lo amenace, regañe ni castigue si no puede comer lo suficiente.

Cómo tratar el dolor de boca o de garganta

Durante el tratamiento, haga que el niño se enjuague frecuentemente la boca con agua. Esto ayuda a eliminar los alimentos y las bacterias y ayuda a la cicatrización de la

boca. Ofrézcale un sorbete para beber líquidos.

La comida caliente o tibia puede causar molestias en la boca o la garganta de su hijo. En su lugar, pruebe servir los alimentos fríos o a temperatura ambiente (68 a 72 °F o 20 a 22 °C). Haga que prueben los alimentos y bebidas a diferentes temperaturas. Pregúntele qué temperatura prefiere. Esto lo ayudará a decidir cómo preparar las comidas.

Pruebe con líquidos y alimentos blandos fáciles de masticar y tragar, como por ejemplo:

- Yogur, incluyendo el bebible, como Go-GURT®.
- Helado, leche y malteadas.
- Néctares de durazno, pera y albaricoque. La mayoría de los néctares tienen más calorías que los jugos comunes.
- Bananas, puré de manzanas y otras frutas blandas.
- Sandía o cantalupo.
- Natillas y budines.
- Requesón, puré de papas o macarrones con queso.
- Gelatina, como Jell-O®.
- Huevos revueltos.
- Avena, crema de trigo u otros cereales cocidos.
- Puré de verduras, como guisantes y zanahorias.
- Puré de carnes.

Pregúntele al médico del niño sobre las pastillas o los espráis anestésicos. Estos ayudan a entumecer la boca y la garganta para que no estén tan sensibles. Esto puede

hacer que la alimentación sea más cómoda.

Si al niño le duelen los dientes y las encías, dígale al dentista. Este le puede sugerir productos especiales para la higiene dental de su niño.

Cómo hacer frente a los cambios en el gusto durante el tratamiento

Haga que su hijo enjuague su boca con té, ginger ale, agua salada o agua con bicarbonato. Esto le ayudará a limpiar las papilas gustativas.

Utilice tenedores y cucharas de plástico. Los utensilios de metal pueden tener un gusto metálico.

Es posible que las carnes rojas, como la carne de res, tengan un sabor desagradable. En su lugar, pruebe:

• Carne de ave, como pollo o pavo • Pescado que no tenga un olor fuerte • Huevos • Productos lácteos	• Frijoles • Tofu • Mantequilla de maní

Si su niño no tiene dolor en la boca ni en la garganta, condimente los alimentos con sabores ácidos. Esto puede ser más fácil de saborear. Pruebe usar frutas cítricas como limón, lima o naranja, o jugos cítricos como limonada o

jugo de naranja. También pruebe alimentos conservados en vinagre, como las verduras en vinagre.

Aderece los alimentos con condimentos o adobos que por lo general no usa. Pruebe ajo, cebolla u otras hierbas y especias.

Sazone carnes o pescados con jugos dulces, frutas o aderezos cítricos. Por ejemplo, sazone la carne de cerdo agridulce con piña, o el pollo con glaseado de miel. Agregue una pequeña cantidad (menos de 1 cucharadita) de azúcar a los alimentos. Esto ayuda a que la comida tenga un mejor sabor y sea menos salada, amarga o ácida.

Agregue frutas frescas a las malteadas, el helado o el yogur. También ofrézcale frutas congeladas como melón cantalupo, uvas, naranjas y sandía.

Las verduras frescas tal vez sean más tentadoras que las enlatadas o congeladas. Si su niño tiene neutropenia (recuento bajo de glóbulos blancos), consulte a su nutricionista dietista clínico cómo manipular frutas y verduras de forma segura. Lea *Neutropenia (recuento bajo de glóbulos blancos)* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count) para obtener más información.

Haga que su niño pruebe caramelos de limón, pastillas de

menta o goma de mascar. Estas opciones ayudan a eliminar los sabores desagradables que permanecen en la boca después de comer. Asegúrese de que su hijo lave sus dientes muy bien después de comer dulces para prevenir las caries.

Cómo tratar la boca seca

Ofrézcale cosas que pueden ayudar a producir más saliva. Esto incluye comidas y bebidas ácidas, como la limonada. No haga esto si su niño tiene también dolor en la boca o en la garganta. También puede probar con goma de mascar, caramelos o paletas sin azúcar.

Es posible que algunos tratamientos aumenten el riesgo de tener caries. La goma de mascar, los dulces o las paletas sin azúcar pueden ser una mejor opción a las que tienen azúcar. Sobre todo si el niño tiene la boca seca por comer más caramelos y paletas de lo habitual.

Pregunte al médico o dentista del niño acerca de productos que pueden ayudarle a recubrir y protegerle la boca. Lea *Cuidado bucal durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment) para obtener más información.

Ofrézcale al niño alimentos con caldo, salsas, jugo de

carne, mantequilla o aderezos para ensalada. Esto hace que la comida se humedezca y sea más fácil masticar y tragar.

Ofrézcale alimentos blandos y en puré. Haga que tome un sorbo de agua cada pocos minutos durante las comidas. Esto hace que sea más fácil tragar y hablar.

Mantenga los labios del niño humectados con bálsamos para labios, como la pomada Aquaphor® o A&D®.

Cómo tratar las náuseas y los vómitos

Náuseas

Ofrézcale pequeñas cantidades de comida a menudo y lentamente durante el día. Esto puede ayudar a prevenir las náuseas y hacer frente a las náuseas provocadas por el tratamiento. Por ejemplo, ofrézcale de 6 a 8 comidas o refrigerios pequeños, no 3 comidas abundantes.

De ser posible, evite servir las comidas en una habitación demasiado calurosa o que tenga olores a cocina. Es posible que esto le dé náuseas al niño.

Si el niño tiene náuseas durante el tratamiento, evite darle comida durante 1 a 2 horas antes. Si el niño suele tener náuseas a primera hora de la mañana, ofrézcale tostadas secas o galletas saladas apenas se levanten de la cama.

No obligue al niño a comer sus comidas favoritas si siente

náuseas. Esto puede hacer que esas comidas dejen de gustarle.

Sirva los alimentos a temperatura ambiente o más fríos, y bebidas que estén frías o refrigeradas. Pruebe congelar sus bebidas favoritas en moldes para paletas.

Permita que el niño descanse al menos por una hora después de las comidas. Estar demasiado activo después de comer puede hacer que la digestión sea más lenta y provocar náuseas.

Pruebe darle comidas que ayuden a controlar las náuseas, como por ejemplo:

• Tostadas y galletas saladas sin untar. • Yogur sin saborizar o con sabor a frutas. • Frutas y verduras que sean blandas, como peras o duraznos enlatados. • Pollo sin piel asado o hervido, no frito.	• Avena. • Pretzels. • Pastel de ángel. • Sorbete. • Sorbos de líquidos claros, como agua, caldo, helado sin leche, Jell-O y jugos de frutas.

Si su niño tiene neutropenia, consulte a su nutricionista dietista clínico cómo manipular frutas y verduras de forma segura.

Evite alimentos que provoquen náuseas, por ejemplo:

- Alimentos grasos o fritos como las papas fritas.
- Alimentos picantes y muy condimentados.
- Alimentos muy dulces, como postres abundantes.
- Alimentos con olores fuertes.

Vómito

Puede que el niño vomite luego de sentir náuseas. El vómito puede ocurrir como consecuencia del tratamiento, los olores, una indigestión (dolor o molestias en el estómago del niño) o el movimiento. A algunos niños, ciertos ambientes como el hospital pueden causarle vómitos.

Si los vómitos duran más de 24 horas, llame al médico. Los vómitos no controlados pueden causar deshidratación. En algunos casos, si puede controlar las náuseas del niño, es posible evitar que vomite.

Si el niño vomita, no le dé nada para comer o beber. Espere hasta que termine de vomitar. Luego, ofrézcale pequeñas cantidades de líquidos claros, como agua, té, caldo transparente o Jell-O®. Lea *Dieta de líquidos claros* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet) para obtener más información.

Cuando pueda ingerir líquidos claros sin vomitar, empiece lentamente a ofrecerle alimentos que coma habitualmente. Continúe ofreciéndole cantidades pequeñas de líquido tan a menudo como el niño pueda beber sin vomitar.

Si su hijo no siente náuseas ni vomita, lentamente vuelva a su dieta normal. Pregunte al médico qué medicamentos ayudan a controlar las náuseas.

Lea *Cómo controlar las náuseas y el vómito* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting) para obtener más información.

Cómo controlar la diarrea

La diarrea puede causar deshidratación. Comuníquese con el médico del niño si este hace caca blanda más de 3 veces, en un período de 24 horas.

Si el niño tiene diarrea o heces blandas, ofrézcale comidas con bajo contenido de grasa y alimentos ricos en fibra. Esto incluye:

• Yogur con bajo contenido de grasa y sin fruta. • Arroz con caldo. • Fideos. • Sémola o crema de trigo. • Huevos duros. • Bananas maduras	• Fruta enlatada o cocida sin piel. • Requesón con bajo contenido de grasa. • Pollo o pavo sin piel. • Carne de res tierna o molida. • Pescado asado o hervido (no frito).

Hasta que la diarrea se detenga, evite lo siguiente:

• Verduras con alto contenido de fibra, como brócoli, maíz, frijoles, repollo y coliflor. • Alimentos grasosos o fritos. • Bebidas gasificadas.	• Comidas con alto contenido de azúcar, como postres de gelatina con sabor a frutas. • Especias fuertes, como chile picante, curry y mezcla de especias de cajún. • Jugos de frutas.

Ofrézcale pequeñas cantidades de comida y de líquido durante el día. No le ofrezca más de 3 comidas abundantes. Ofrézcale líquidos a temperatura ambiente y evite darle alimentos muy calientes o fríos.

Ofrézcale alimentos sólidos y líquidos que contengan sodio (sal) y potasio. Esto le ayudará a reponer los minerales que perdió por la diarrea. Los alimentos con alto contenido de sal son, por ejemplo, consomé y caldos sin grasa. Los alimentos con alto contenido de potasio son,

por ejemplo, bananas, papas hervidas o en puré, duraznos y albaricoques.

Lea *Cómo controlar la diarrea* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diarrhea) para obtener más información.

Cómo controlar el estreñimiento

Para controlar el estreñimiento, dele al niño muchos líquidos. Ofrézcale una bebida tibia o caliente unos 30 minutos antes de cuando suele defecar (hacer caca). Quizás lo mejor sea hacer esto apenas se levante, y 1 hora después de las comidas.

Ofrezca alimentos con alto contenido de fibras, junto con líquidos abundantes. Comer más fibra sin beber suficientes líquidos puede agravar el estreñimiento. Entre los alimentos ricos en fibra se encuentran:

• Panes y cereales integrales. • Arroz integral. • Salvado agregado a comidas como guisados y pan casero.	• Frutas deshidratadas, como uvas pasas y ciruelas pasas. • Frutas y verduras crudas o cocidas, como coliflor, guisantes, manzanas, peras, naranjas y bayas.

Deje la piel en las frutas y verduras crudas para aumentar la cantidad de fibra. Si su niño tiene neutropenia, consulte a

su nutricionista dietista clínico cómo manipular frutas y verduras de forma segura.

Cuando sea posible, trate de que el niño se mueva y esté activo físicamente. Hable con el médico o con un fisioterapeuta sobre la cantidad y el tipo de actividad física que es adecuada para el niño.

Lea *Cómo controlar el estreñimiento* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/constipation) o mire *How To Manage Constipation During Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy) para obtener más información.

Cómo hacer frente a los problemas dentales

Algunos tratamientos contra el cáncer pueden causar caries. Entre ellos se encuentra la radiación a la cabeza o el cuello y quimioterapia en grandes dosis antes de un trasplante de células madre. Visite regularmente el dentista del niño.

Comer refrigerios y alimentos azucarados también puede dañar los dientes. Limite la cantidad de caramelos masticables que su niño come. Anímelo a cepillarse los dientes después de los refrigerios y las comidas. Utilice

cepillos dentales de cerdas suaves o extra suaves, especialmente cuando el niño tenga las encías o los dientes sensibles.

Cómo hacer frente al aumento y la pérdida de peso

Aumento de peso

Algunos medicamentos como prednisone (Deltasone®) o dexamethasone (Ozurdex®, Maxidex®), pueden aumentar el apetito y provocar un aumento de peso. Si su hijo está tomando uno de estos medicamentos, consulte con el médico por qué está aumentando de peso.

Solo empiece una dieta para bajar de peso si el médico lo recomienda. Si el niño tiene mucho apetito, su nutricionista dietista clínico puede ayudarle a planificar comidas y refrigerios sanos.

Pérdida de peso

Su hijo puede perder peso si come menos de lo habitual. Es posible que su equipo de atención recomiende que le ofrezca alimentos con alto contenido de calorías y proteínas. Las proteínas ayudan a que el cuerpo se mantenga fuerte y los músculos se reconstruyan. Los alimentos con alto contenido de calorías ayudan al niño a mantener un peso saludable según su edad y talla.

Cómo incorporar calorías y proteínas a la dieta del niño

Si el niño está perdiendo peso, utilice los alimentos que se encuentran a continuación para sumar calorías y proteínas a su dieta. Las cantidades de calorías que aparecen más abajo son estimadas (no exactas). Las comidas pueden tener distintas calorías según la marca. Hable con su nutricionista dietista clínico sobre cuáles son los mejores alimentos y los más saludables para el niño.

Aguacate, 2 cucharadas: 50 calorías, 1 gramo de proteína.

- Untar sobre galletas saladas o tostadas.
- Cortar en cubitos e incorporar en ensaladas o en tortillas de huevo.
- Hágalo puré y mézclelo con jugo de limón y una pizca de sal para hacer un aderezo para ensalada.
- Corte y agréguelo al sandwich.

Mantequilla y margarina, 1 cucharada: 100 calorías 0 gramos de proteína.

- Agregar a la sopa, puré de papas y papas horneadas, cereales calientes, sémola de maíz, arroz, fideos y verduras cocidas.
- Mezclar con sopas cremosas, salsas y jugos de carne.

- Combinar con hierbas y aderezos y untar sobre el pescado, platos con huevo y carnes o hamburguesas cocidas.
- Derretir y usar como salsa para mojar mariscos, como camarones, vieiras, cangrejo y langosta.

Leche entera, 1 taza (de 8 oz o 236 ml): 150 calorías, 8 gramos de proteína
Crema espesa, 1 cucharada: 50 calorías, 0 gramos de proteína

- Agregar al puré de papas o de verduras.
- Usar en sopas cremosas, salsas, platos de huevo, masas, budines y natillas.
- Agregar al cereal caliente o frío.
- Mezclar con fideos, pasta, arroz y puré de papas.
- Verter sobre el pollo o pescado mientras se hornea.
- Usar leche entera en lugar de leche descremada.
- Usar crema en lugar de leche en las recetas.
- Hacer chocolate caliente con crema y agregar malvaviscos.

Queso, 1 onza (28 g): 100 calorías, 8 gramos de proteína

- Derretir sobre los guisados, las papas y las verduras.

- Agregar a tortillas, sándwiches y verduras.
- Agregar una cantidad extra a la pizza.
- Probar los palitos de queso.

Queso crema, 1 cucharada: 50 calorías, 2 gramos de proteína

- Untar sobre pan, muffins, rodajas de frutas y galletas saladas.
- Formar pelotas y recubrir con frutos secos cortados, germen de trigo o granola.

Crema agria, 1 cucharada: 26 calorías, 0 gramos de proteína

- Agregar a sopas cremosas, papas horneadas, macarrones con queso, verduras, salsas, aderezos para ensalada, estofados, carne y pescado horneados.
- Usar como cobertura para pasteles, fruta, postres de gelatina, pan y muffins.
- Usar como salsa para mojar frutas y verduras frescas.
- Servir sobre fruta fresca, agregar azúcar morena y enfriar.

Aderezos para ensalada y mayonesa, 1 cucharada: 100 calorías, 0 gramos de proteína

- Usar como pasta untable en sándwiches.

- Combinar con carne, pescado y ensaladas de huevo o verduras.
- Usar como ingrediente para unir en las croquetas.

Miel o mermelada, 1 cucharada: 60 calorías, 0 gramos de proteína

- Agregar a pan, cereales, bebidas lácteas y postres de fruta y yogur.
- Usar como glaseado para carnes.

Granola, ½ taza: 200 a 300 calorías, 5 gramos de proteína

- Usar en masa para galletas, bollos y pan, y en parfaits.
- Espolvorear en yogur, helado, budín, natilla y fruta.
- Disponer en capas con frutas, y hornear.
- Mezclar con frutas deshidratadas y frutos secos como refrigerio.
- Usar como sustituto del pan o el arroz en las recetas de budín.

Frutas deshidratadas (uvas, ciruelas, albaricoque, dátiles e higos), 1 a 2 onzas o 2 a 4 cucharadas: 100 calorías, 0 gramos de proteína

- Cocinar frutas secas. Servirlas con cereales tibios o como postre o refrigerio.

- Agregar a muffins, galletas, panes, pasteles y platos a base de arroz y cereales, cereales para el desayuno, budines y rellenos.
- Hornear en tartas y empanadas.
- Combinar con verduras cocidas, como zanahorias, batatas, ñames, y calabacines y calabazas moscadas.
- Combinar con frutos secos o granola como refrigerio.

Helado de primera calidad, 4 onzas o 120 ml: 150 a 270 calorías, 3 a 4 gramos de proteína
Yogur, 8 onzas: 150 calorías, 7 gramos de proteína
Yogur helado, 4 onzas: 117 calorías, 2 gramos de proteína

- Agregar a bebidas gasificadas, como gaseosa de gengibre, zarzaparrilla o refrescos cola.
- Agregar a bebidas lácteas, como batidos de leche.
- Agregar a cereales, frutas, postres a base de gelatina y pasteles. Licuar o batir con frutas blandas o cocidas.
- Colocar helado o yogur helado entre rodajas de pastel, galletas o galletas Graham.
- Hacer bebidas para el desayuno con fruta.

Huevos, 1 huevo grande: 80 calorías, 6 gramos de proteína

- Hiérvalo hasta que esté duro, píquelo y agréguelo a ensaladas, aderezos, vegetales, cazuelas y carnes a la

crema.

- Agregar huevos extra o claras de huevo a los quiches, los panqueques y la mezcla para tostadas francesas, o huevos revueltos y omelets.
- Hacer natilla con huevos, leche y azúcar.
- Agregar más yemas duras a huevos rellenos y pastas untables para sándwiches.
- No usar huevos crudos ni a medio cocer. Pueden ser portadores de gérmenes que pueden hacer que el niño se descomponga.

Frutos secos, semillas y germen de trigo, 1 cucharada: 25 calorías, 4 a 6 gramos de proteína

- Agregar a guisados, panes, muffins, panqueques, galletas y waffles.
- Espolvorear sobre la fruta, los cereales, el helado, el yogur, las verduras, las ensaladas y las tostadas.
- Usar en lugar del pan rallado.
- Mezclar con perejil o espinaca, hierbas y crema en las salsas para fideos, pasta o verduras.
- Hacer rodar una banana sobre frutos secos cortados.

Mantequilla de maní, 1 cucharada: 95 calorías, 4 gramos de proteína

- Untar sobre sándwiches, tostadas, muffins, galletas saladas, waffles, panqueques y trozos de fruta.
- Usar como salsa para mojar verduras crudas, como zanahorias y apio. Asegúrese de lavar bien las verduras.
- Mezclar con bebidas lácteas y de otros tipos.
- Agregar a helado blando y yogur, y revolver.

Carne, 3 onzas: 120 a 200 calorías, 25 gramos de proteína
Pescado, 3 onzas: 100 a 175 calorías, 18 gramos de proteína
Tofu, 3 onzas: 130 calorías, 15 gramos de proteína

- Agregar carne o pescado cocidos y cortados, o tofu, a verduras, ensaladas, guisados, sopas y salsas.
- Envolver y hornear la carne o el pescado cocidos, o el tofu, en masa casera para tartas o galletas.
- Agregar a tortillas, quiches, rellenos para sándwiches y rellenos.

Legumbres (guisantes, frijoles y lentejas), 1 taza (de 8 oz o 227 gr): 100 a 200 calorías, 9 gramos de proteína

- Cocinar y usar en sopas.
- Agregar a guisados, pastas y platos a base de cereales.
- Hacer puré de frijoles cocidos con queso y leche.
- Agregar frijoles negros y queso derretido a los nachos.

Ideas para refrigerios rápidos y fáciles

- Cereal con o sin leche.
- Cubos de queso con galletas saladas o fruta.
- Pastas para untar de pollo o pescado sobre galletas saladas o panes.
- Salsas para mojar hechas con queso, frijoles o crema agria.
- Trozos de fruta fresca, enlatada o deshidratada remojados en yogur, mantequilla de frutos secos o crema de malvavisco.
- Granola en yogur, helado, budín, cereales calientes, panqueques o fruta enlatada o fresca.
- Batidos o bebidas del tipo “desayuno instantáneo”.
- Malteadas y batidos de supermercado, como Bolthouse Farms®, Naked Juice®, o Ripple Kids®.
- Nueces (se pueden agregar al yogur, al cereal o en una mezcla de frutos secos).
- Mantequilla de frutos secos untada sobre fruta o galletas saladas, o sobre pan con mermelada o jalea. Pan de pita.
- Palomitas simples o con mantequilla.
- Pretzels, papitas o galletas saladas.
- Verduras frescas y lavadas con salsas, como por ejemplo:
  - Humus
  - Guacamole
  - Salsa de frijoles
  - Salsa de cebolla
  - Tzatziki
  - Babaganoush
  - Queso
- Bagel de pizza o muffin inglés.
- Budín y natillas.
- Leche entera con chocolate o sola o al 2 %, o una alternativa sin lactosa.
- Yogur y batidos de fruta.

Algunos de estos alimentos pueden provocar asfixia en

niños menores de 4 años:

• Frutos secos • Palomitas de maíz • Trozos de fruta • Uvas	• Mantequilla de maní (a menos que se rebaje con agua o leche hasta que quede líquida) • Queso duro cortado en cubos • Carne cortada en cubos • Perros calientes

Vigile siempre a los bebés y niños menores de 4 años durante sus comidas para evitar que se ahoguen.

Recetas de batidos

Para las siguientes recetas, coloque los ingredientes en la licuadora y licúe hasta que todo se haya mezclado de manera uniforme.

Licuado de desayuno

2 porciones (8 onzas): 560 calorías, 27 gramos de proteína
Ingredientes

- ½ taza de leche
- ½ manzana (pelada)
- ½ taza de granola
- ¼ taza de yogur griego entero natural
- ½ banana mediana

- 1 cucharada de miel
- 3 gotas de extracto de vainilla
- 4 cubos de hielo

Licuado de banana

2 porciones (8 onzas): 405 calorías, 10 gramos de proteína

Ingredientes

- ½ taza de leche
- 1 ½ banana mediana
- ½ taza de yogur griego entero natural
- 2 cucharaditas de miel
- 3 gotas de extracto de vainilla
- 4 cubos de hielo

Licuado Locura Caribeña

2 porciones (8 onzas): 435 calorías, 8 gramos de proteína

Ingredientes

- ½ taza de leche de coco
- ¼ taza de piña (enlatada)
- ¼ taza de jugo de naranja
- ½ taza de yogur griego entero natural
- 1 cucharadita de miel

- 3 gotas de extracto de vainilla
- 4 cubos de hielo

Licuado S'mores
2 porciones (8 onzas): 720 calorías, 16 gramos de proteína
Ingredientes

- ½ taza de leche de coco
- 1 banana mediana
- 4 galletas Graham
- ½ taza de yogur griego entero natural
- 2 cucharaditas de salsa de chocolate
- 3 gotas de extracto de vainilla
- 2 cucharaditas de miel
- 4 tazas de hielo

Suplementos nutricionales

Es posible que el niño no obtenga suficientes calorías y proteínas solo de la dieta. Su equipo de atención quizás le sugiera suplementos nutricionales que se toman por vía oral (por la boca) para incorporar calorías y proteínas a su dieta. Vienen en forma de líquidos, polvos o aceites.

Algunos suplementos nutricionales pueden incorporarse en las comidas. Otros pueden tomarse solos.

La mayoría de los suplementos no contienen lactosa. Esto significa que el niño puede consumirlos aun si tiene problemas para digerir los productos lácteos.

Ejemplos de suplementos nutricionales

MSK no avala ninguno de los productos indicados a continuación. Todos los suplementos son kosher, excepto por Super Soluble Duocal®.

Algunos suplementos deben consumirse durante un tiempo determinado. Otros pueden conservarse en el refrigerador una vez abiertos. Siga las instrucciones del envase para un uso y almacenamiento seguros.

Carnation Breakfast Essentials® (Nestlé)

Porción de 8 onzas o 236 ml (con 6 onzas o 170 ml de leche): 280 calorías, 13 gramos de proteína.

- Polvo saborizados, endulzados, a base de leche.
- Mezclar con leche o agua.
- Sabores: chocolate, vainilla, fresa.
- Disponible en envases premezclados y listos para beber.
- Se ofrece con y sin lactosa.
- Otras versiones vienen con fibra extra, más calorías, proteína adicional o no tienen azúcar.

PediaSure® (Abbott Nutrition)

Porción de 8 onzas o 236 ml: 240 calorías, 7 gramos de proteína

- Líquido a base de leche, con sabor y endulzado.
- Sabores: vainilla, chocolate, fresa, banana y otros.
- Se puede consumir si es intolerante a la lactosa.
- Sin gluten.
- Se ofrece con y sin fibra.

PediaSure® Peptide (Abbott Nutrition)

Porción de 8 onzas o 236 ml: 237 calorías, 7 gramos de proteína

- Bebida líquida endulzada, a base de leche.
- Sabores: vainilla, fresa.
- Hecho para niños con problemas estomacales, como náuseas, diarrea y problemas de digestión.
- Sin gluten.

Kate Farms Kids Nutrition®

Porción de 8.45 onzas o 250 ml: 250 calorías, 8 gramos de proteína

- Batido a base de plantas.
- Sabores: chocolate, vainilla, fresa.
- Apropiado para la intolerancia a la lactosa, alergia a la

proteína de la leche.
- Sin gluten.

Ensure Original® (Abbott Nutrition)

Porción de 8 onzas o 236 ml: 220 calorías, 9 gramos de proteína

- Batido a base de leche.
- Sabores: vainilla, leche con chocolate, chocolate amargo, fresa, café con leche y mantequilla de pacana.
- Sin gluten.
- Se puede consumir si es intolerante a la lactosa.

Ensure Plus® (Abbott Nutrition)

Porción de 8 onzas o 236 ml: 350 calorías, 13 gramos de proteína

- Batido a base de leche.
- Sabores: vainilla, leche con chocolate, chocolate amargo, fresa, café con leche y mantequilla de pacana.
- Sin gluten.
- Se puede consumir si es intolerante a la lactosa.

Ensure Clear® (Abbott Nutrition)

Porción de 10 onzas o 296 ml: 180 calorías, 9 gramos de proteína

- Bebida de líquidos claros.
- Sabores: granada y arándanos, combinación de frutas.
- Sin lactosa, sin grasas y sin gluten.

Resource Breeze® (Nestlé)

Porción de 8 onzas o 236 ml: 250 calorías, 9 gramos de proteína

- Bebida de fruta.
- Sabores: naranja y bayas silvestres.
- Sin lactosa y sin grasas.

Super Soluble Duocal® (Nutricia)

Porción de 1 cucharada: 25 calorías

- Potenciador de calorías y grasas en polvo, sin sabor.
- Para niños de 1 año o más.
- Mezcle con comidas y bebidas.
- Usar solo según las indicaciones del nutricionista dietista clínico o el proveedor de cuidados de la salud.

Polvo de proteína Nutricost™

Porción de 1 cucharada: 140 calorías, 30 gramos de proteína

- Polvo de proteína de suero de leche 100 % sin sabor

- Para niños de 5 años o más.
- Mezcle con comidas y bebidas. Usar solo según las indicaciones del nutricionista dietista clínico o el proveedor de cuidados de la salud.

Detalles de contacto para los suplementos nutricionales

Abbott Nutrition 800-227-5767 www.abbottnutrition.com	**Kate Farms** 805-845-2446 www.katefarms.com
Nestlé 800-422-ASK2 (800-422-2752) www.neslehealthscience.us	**Nutricia** 800-365-7354 www.nutricia-NA.com

Preguntas comunes

Mi hijo tiene neutropenia. Su médico dice que debe seguir una dieta de alimentos seguros. ¿Qué puede comer?

El nutricionista dietista clínico del niño o el enfermero le dará algunas pautas sobre cómo seguir una dieta de alimentos seguros. Lea *Seguridad de los alimentos durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment) para obtener más ayuda con la planificación de las comidas.

¿Puede el niño comer azúcar?

Sí. No hay suficientes pruebas científicas que demuestren que evitar el azúcar prevenga el crecimiento del cáncer o la

recurrencia (que el cáncer regrese).

Los azúcares naturales como los que se encuentran en las frutas, las verduras y los productos lácteos, son parte de una dieta equilibrada. No recomendamos limitar los alimentos a menos que el equipo médico o el nutricionista dietista clínico del niño lo sugieran.

¿Qué puede comer mi hijo para que sus recuentos de glóbulos blancos aumenten?

Ningún suplemento o comida puede aumentar los recuentos de glóbulos blancos. Puede incorporar suplementos de hierro para aumentar los glóbulos rojos, pero no los glóbulos blancos. Hable con el médico del niño para recibir más orientación.

¿Qué puede comer mi hijo para fortalecer su sistema inmunitario?

Una dieta saludable con alto contenido calórico y proteico es la mejor manera de fortalecer su sistema inmunitario. Esto incluye comer variedad de distintos tipos de alimentos.

¿Qué alimentos debe evitar mi hijo mientras recibe quimioterapia?

Existen algunas pautas alimentarias con respecto a algunos medicamentos que se emplean en quimioterapia. El médico de su niño le dará esta información. Siempre debe

ofrecer al niño distintos tipos de alimentos para mantenerlo lo más sano posible.

¿Por qué los niveles de potasio y magnesio del niño a veces bajan durante el tratamiento?

Su cuerpo necesita niveles normales de magnesio y potasio para mantener la salud del corazón y del sistema nervioso. Algunos medicamentos de la quimioterapia, como el cisplatin, pueden hacer que el niño pierda magnesio y potasio a través de la orina (el pis). Si el niño toma estos medicamentos, siga las instrucciones de su médico para mantener sus niveles en un rango normal.

¿Debería el niño evitar los productos lácteos?

No hay pruebas científicas que muestren un vínculo entre los productos lácteos y el cáncer pediátrico. Los productos lácteos son una buena fuente de calcio, y el niño los necesita para crecer. Si su hijo no puede consumir lácteos, existe una gran cantidad de opciones de productos sin lácteos.

¿Hay suplementos vitamínicos, minerales o herbales que el niño pueda tomar?

Algunos remedios herbales, remedios botánicos caseros u otros suplementos alimenticios pueden impedir que el tratamiento tenga el efecto que debería tener. Consulte al equipo de atención del niño antes de utilizar alguno de estos remedios durante el tratamiento.

No le dé al niño ningún suplemento vitamínico, mineral ni herbal durante el tratamiento, salvo que el médico lo apruebe. No hay pruebas científicas de que estos suplementos puedan curar el cáncer o impedir que regrese.

Lea *Los remedios herbales y el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment) para obtener más información. También puede visitar el sitio web del Servicio de Medicina Integral de MSK, "About Herbs, Botanicals & Other Products" (Información sobre hierbas, productos botánicos y otros productos) en www.aboutherbs.com.

Recursos de MSK

Puede encontrar estos recursos en línea, o puede pedírselos a su enfermero o a su nutricionista dietista clínico.

- *Dieta de líquidos claros* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)
- *Seguridad de los alimentos durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment)
- *Los remedios herbales y el tratamiento contra el cáncer*

(www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)

- *How To Manage Constipation During Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy)
- *Cómo controlar el estreñimiento* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/constipation)
- *Cómo controlar la diarrea* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diarrhea)
- *Cómo controlar las náuseas y el vómito* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)
- *Cuidado bucal durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment)
- *Neutropenia (recuento bajo de glóbulos blancos)* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count)

Recursos externos

Sociedad Americana contra el Cáncer(ACS)

www.cancer.org
800-227-2345

Ofrece información sobre la dieta y otros temas relacionados con el cáncer.

CancerCare
www.cancercare.org
800-813-4673 (800-813-HOPE)
CancerCare ofrece información y recursos para personas que viven con cáncer, lo que incluye grupos de apoyo e información.

American Institute for Cancer Research (AICR)
www.aicr.org
800-843-8114
AICR ofrece información sobre la prevención, investigación y educación sobre el cáncer y la dieta.

Instituto Nacional del Cáncer (NCI)
www.cancer.gov
800-422-6237 (800-4-CANCER)
El NCI ofrece información sobre el cáncer, lo que incluye resúmenes sobre las pautas del tratamiento. También tiene noticias sobre investigación, listados de ensayos clínicos, enlaces a bibliografía médica y mucho más.

National Comprehensive Cancer Network (NCCN)
www.nccn.org/patientresources/patient-resources
215-690-0300
NCCN cuenta con información y recursos para personas

que viven con cáncer y sus cuidadores, lo que incluye grupos de apoyo e información.

NIH Office of Dietary Supplements (ODS)
dietary-supplements.info.nih.gov
301-435-2920
ODS tiene información sobre determinados minerales, vitaminas y otros suplementos alimenticios.

Si tiene preguntas o inquietudes, hable con su proveedor de cuidados de la salud. Un miembro de su equipo de atención responderá de lunes a viernes de 9:00 a. m. a 5:00 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center

